THE RECOVERY KERNEL

Substantzia jakin batzuei buruzko informazio gidariak.

KETAMINATIK ELKARREAN NOLA JARIO?

Recovery Kernel Framework-aren erabilera.

Ketamina · Special K · K · Bitamina K · Ket · Anestesiko disoziatzailea · Ikerketa kimikako analogoak.

⚠ ARRISKUA GUTXITZEKO LAGUNTZA — EZ DA MEDIKUNTZAKO AHOALDIA. | Krisi kasuan: 911ean deitu edo 988ra bidali mezu bat.

Ondoren, gidak ketamina erabiltzeagatiko adikzioa eta erabilera problematikoak dituzten pertsonentzako informazioa eskaintzen du.

Medikuntza-zaintzapean ematen den ketamina terapia (Spravato / esketamina) beste konttestu bat da, eta 1.3 atalean eztabaidatzen da.

Hasi aurretik, hona hemen ohar bat.

Ketamina modernoko farmakologian posizio paradoxaletan kokatzen da: aldi berean, kontrolpeko III. mailako substantzia bat da, erabilera eta mendekotasun handiko potentziala duena, animaliei anestesia emateko erabiltzen den botika bat da, klubetako droga bat da eta FDAk onartutako tratamendu bat da depresioari aurre egiten ez dionentzako (esketaminaren / Spravato bertsioan). Gida hau horien begetarako dago ketaminarekin duten harremana aisialdirako, terapeutikorako edo esperimentaziorako erabileratik joan dela eta orain kostu handiagoa ematen dien eredu batera.

Recovery Kernel-eko markoa ketamina erabileraren ondoriozko sendagaien erabilera kontrolatzeko programa da, eta ezaugarri batzuk ditu serie honetako beste gidari guztietatik bereizten dituztenak. Lehenik eta behin, kalte nagusia sistema nerbioan ez, urdailetan gertatzen da. Ketaminaren erabilera handiak urdailetan eta gernu-bideetan eragindako kaltea (ketamina-uropatia) larrikoa da eta hori sendagaien erabileraren mendekotasunetik guztiz bereizia da; tratamendu propioa behar du, eta Recovery Kernel-eko markoak ez du ordezkatzen. Bigarrenik, mendekotasun psikologikoa askotan fisikoko mendekotasuna baino handiagoa izaten da; ketaminak opioideek, benzodiazepinek edo alkoholak bezalako sintoma fisikoen abstinentzia klasikorik ez du eragiten, baina compulsioa... Hirugarrenik,

ketaminak eragiten duen desidentzifikazio-egoerak funtzio psikologiko zehatza du erabiltzaile askorentzat: min psikologikoetatik, traumatikotik edo onartezina den errealitate batetik ihes egitea. Egonkortasuneko errekuperazioa lortzeko, hori zuzenean jorratu behar da.

Laugarrenik: molekula bera, batzuen gerni-guruinak suntsatzen ari dena, beste batzuen suizidio ideiak tratatzeko erabiltzen ari da, ikuspeinen pean dagoen ingurune klinikoetan. Gidak konplexitate hau mantentzen du, istorio sinpleago bihurtzeko saiatu gabe.

0. Atala — Arriskuak: Lehenik irakurri hau.

Ketamina intoxikazio akutua — Aintzatespena eta erantzuna.

THE CENTURION — Ketamina intoxikazioa, batez ere, arnas eta aspirazioaren larrialdi bat da.

Ketamina opioideek bezainbesteko arnas-depresioa ez du eragiten, eta aire-bideetako erreakzioak hobeto mantentzen ditu anestesiko gehienek baino. Hala ere, dosi altuetan edo beste sistema nerbiozentraleko depresoreekin batera erabiltzen denean, honako hauek sor ditzake:

- Osasun mailako erabakigarria den kasuan, disoziazio eta erantzute falta osoak.
- Jaurtitzeak eta aire-bideak babestea ezinezkoa denean, aspirazioaren arriskua da nagusia.
- Arnas-depresioa — batez ere, opioideekin, alkoholarekin, benzoekin edo GHBerekin konbinatzean.
- Kardiovaskular estimulazioa — bihotz-taupadak eta odol-presioa handitu egiten dira, eta hori arriskutsua izan daiteke bihotzeko arazoak dituzten pertsonentzat.
- Psikosia — dosi altuetan, ketaminak psikosi akutak eragin ditzake, eta horiek eskizofreniatik ezberdintzen ez diren klinikoki.

⚠ KETAMINAREN ERABILERAGANDIK norbait kontzientzia galtzen badu eta erantzunik ematen ez badu: DEITU 112 ZENTROARI berehala. JARRITSU HIZTZARRAKO POSIZIOAN (ALBOTIK) aspirazioa ekiditeko. Egonaldi haiekin.

⚠ KETAMINA opioid, benzodiazepina, alkohol edo GHBrekin konbinatzea gaindosiaren arriskua nabarmen handitzen du. EZ dago ketaminarentzat antidoturik.

K-Holea — Despersonalizazioak larrialdi bihurtzen denean.

'K-hole' izena ketaminaren dosi altuekin eragindako desidentifikazio sakon baten sinonimo informala da; gorputzetik, identitateetik, denboratik eta errealitatetik guztiz urrunduko zaituen egoera, eta hori beldurgarria edo mistikoa izan daiteke, testuinguruan, dosian eta giroan. Dosia erre kreatzailekoetan eta ez-mediku inguruneetan erabiltzen denean, "k-hole" bat larrialdi mediko bat da, honako arrazoiengatik:

- Pertsonak bere ingurukoarekin ez du komunikatzeko ahalmena eta ezin da bere burua babestu.
- K-holen eraginpean gauean, jaurtitzeak aspirazio pneumonioa edo heriotza eragin dezake.
- Panika eta gorputzeko mugimendu handiak lesioak eragin ditzakete.
- Pertsonak ez du inolako arazo edo premiazko egoerarik adierazten, eta ezin da laguntza eskatzen.

K-hole batzuk kasuan, pertsona hori bakarrik utzi behar da. Errekuperazio posizioan jarri. Inguruko arriskuak kendu. Arnasa kontrolatu. Arnasak irregularra bihurtzen badu edo gelditzen bada, 112 deitu. Beste substantziak ez eman 'hori gainditzeko'. Itxaron. Bertsioa agertuko da. Iraunaldia normalean 30-90 minutu irauten du dosi erre kreatiboetan k-hole oso batentzat.

Bularra — Emergentzia ezinbestekoa.

⚠ ONDO-ONDOKO SINTOMA HAUETAKO BAT IZAN ARRETA, UROLAGO ZAHARRA edo ARGITZAILEKO MEDIKUARENGANA JO BEHAR DUZU ORAIN – EZ ITZAZI DENBOROA HORREN KONPONDUA LORTZEGATIK:

- Urinoaldi maiztasun handia — minutu bakoitzeko gernitu behar izatea.
- Larritasun handia — gerniak irristagairik ezin izatea.
- Bakarra, pelbis edo alboko aldeetan mina.
- Oduak gernian.
- Urina isuria – giltzurrunaren kontrola galtzea.
- Goiko gernu-bideko mina (ginbukak, abdomenaren alboetan) – posible da ginburuak eragin dituela.

Ketamina eragindako uretritik hartzen diren arazoek (KAU) sintoma arinetatik hasi daitezke eta gerniak gordetzeko organoaren kontraeskurapen osoa arte iritsi daitezke, kirurgia beharrezkoa izan dezakeena. Progresio hau geldiarazteko bakarra ketamina erabiltzea utzi dutela da. Hala ere, kalte batzuek tratamendu mediko aktiboak behar dituzte, erabilera gelditzean ere. 1.4 atalean hori xehatu egiten da. Gerniak gordetzeko organoaren sintomarik baduzu, urologia espezialistari kontsultatzea lehentasuna da: osagarriak hartu aurretik, protokoloak jarraitu aurretik, edozein gauza egin aurretik.

1. Atala — Ketamina zure garunean eta gorputzean izan duen eraginari buruz.

LA ZENTURIOA — Faltsuaren Santua — Altuerarik onena simulatzeko, oinarria ez eraikitzea.

Recovery Kernel Compendium-ak ketamina deskribatzen du ikuspegi zehatz batekin, bere Centurian Paper-eko chakra sistema eta substantziei buruzkoaren argibideen bidez: ketaminak zentru gorenean eragiten du —desosziatzailea, egoa desegitekoa eta transpersonal estatua, esperientzia espiritual sakonarekin lotuta—, aldi berean, zentru fundamentalenean suntsipen eragiten du. Compendium-aren hitz zuzenak hauek dira: "Drogak zentru gorenean (hirugarren begia) eragiten duela simulatzeko, aldi berean, zentru fundamentalenean suntsipena eragiten du. Hau da faltsuaren sakratasunaren egitura-logika."

Hau ez da farmakologiaren errealitateari inposatutako lengoaia espirituala. Neurologiak eta urologiak erakusten dutenaren deskribapena da: ketaminak egoerak sortzen ditu, zeinetan gizakiak kultura guztietan mendeetan bilatu dituzte meditazioaren, xamangintzaren eta esperientzia hobeetako bidez —egoaren desegitasuna, batasuna, autoreferentziako pentsamenduaren tiranatik askapena—, eta hori NMDA hartzaileak blokeatzearen bitartez egiten du garunean zehar, eta ur-hodietan ere. Ur-hodietan, hartzaile horiek blokeatzeak ehungailu-kalte progresibo eta irribagarria eragiten du.

Hona hemen itzuliko testua:

Bi errealitate horiek ulertzea —despersonalizazio estatuko benetako balio psikologikoa eta dosi altuak, denboraldi luzeetan erabiltzeak eragindako kalte fisiko erreala— ezinbestekoa da hurrengo guztiaren oinarrian.

1.1 — NMDA hartzailea — Ketaminak blokeatutakoa.

THE CENTURION — Estimulazioaren aurkako balbula — eta ikaskuntzaren motorra.

NMDA (N-metil-D-aspartato) errezeptoreak glutamato errezeptoreen azpimota bat dira—garaien sistema estimulatzaile nagusiaren zati bat. Garrantzi handia dute:

- Sinapso plastizitatea — sinapseko konexioak sortzeko, indartzeko edo ahultzeko gaitasuna (potentziazio eta depresio luzekoak).
- Ikaskuntza eta oroimena — NMDA errezeptoreak memoria berriak sortzeko beharrezkoak dira.
- Asaldura-prozesua — batez ere, kronikoak eta nerbioetako asaldura.
- Umorearen erregulazioa — NMDAren funtzionamendu falta psikosi eta desorientazioarekin lotuta dago.

- Arrunta kontzientzia — norberaren sentipen jarraitua, etengabeko errealitate batean sartuta.

Ketamina NMDA hartzaileekiko antagonista da; hartzaile horiek blokeatzen ditu, glutamatak aktibatzea eragozten duena. Anestesia-dosi txikietan, hau ondorio hauek dakartz: analgesia, desorientazio, euforia, denboraren pertzepzioan aldaketak eta — dosi altuagotan — "k-hole" deritzoten egoeran, norberaren identitatea guztiz desagertzea. Tratamendu-dosi terapeutikoetan, klinika-inguruneetan, NMDA blokeoa eragiten duen efektua antidepressibo azkarra da, eta hori, agian, AMPA hartzaileak aktibatzen dituzten konpentsazio glutamateko igoerak eraginez gertatzen dela, eta BDNF produkzioa estimulatuz.

1.2 — Ketamina erabilpen kronikoak garunean izan duen eraginari buruz.

Sistema eragindakoa.	Zer egin zuen ketamina erabilpen kronikoak?	Zer irudikatzen du errekuperazioak?
NMDA hartzaile sistema.	Kroniko NMDA blokeo batek NMDA errezeptoreen konpentsaziozko goraketa eragiten du — garunak errezeptore gehiago jartzen ditu estimulazio oreka mantentzeko. Ketamina kendutakoan, goratu diren errezeptore horiek glutamataren birbultzada bat sortzen dute — sistema estimulatzailea areagotzen da, eta horrek ketaminaren abstinentziako antsietatea, hipereraginkortasuna eta kognizio-nahasmenduak eragiten ditu.	NMDA errezeptoreen dentsitatea normalean itzultzen da asteetan edo hilabeteetan, drogen erabilera utzi ondoren. Glutamataren eraginetako antsietatea da lehen sintoma akutua. Magnesioa (NMDA modulagilea) eta NAC (glutamato homeostasis) dira osagarri nagusiak hasiera batean.
Dopamina sistema.	Ketamina dopamina askapen zuzenean ez du eragiten mesolimbiko zirkuituetan, baina NMDA bideei lotutako mekanismoen bitartez dopaminaren sintesiaren araberakoa da. Erabiltze kronikoak adikzioarekin lotutako dopaminaren murrizketa ohikoa dakar: anhedonia, motibazio-d deficit eta saritzailea den zirkuituen eraginkortasunaren jaitsiera.	Dopamina berreraikuntzak printzipio berberak ditu serieko beste substantzia batzuen kasuan: aurrekariak sustatzea (tirosina), ariketaren bidez lortzen den neuroplastikotasuna, sariei dagokien arkitektura naturala. Ketaminako adiktzioan dopamina suspertzeak estimulanteen adiktzioan baino azkarago gertatzen da, mekanismo nagusia NMDAren modulazioa delako, eta ez

		zuzenean dopamina botatzeko prozesua.
Prefrontal kortexa eta kognizio funtzioa.	NMDA errezeptoreak kortexa prefrontalean oso garrantzitsuak dira funtzio exekutiboetarako, memoria lanerako eta errealitatea egiaztatzeko. Blokeo kronikoak nabar dezakeen kognizio-hondamenak eragiten ditu: memoria laneko arazoak, arreta-arazoak, hitzak aurkitzeko zailtasunak eta errealitatea egiaztatzeko gaitasunaren hondatzea, eta hori birneraketako hilabeteetan mantendu daiteke.	CYP2B6ren "deskonektatze iturria" -- ketamina metabolismo txarra duten pertsonek esperientziatzen duten kognizio-deterioroa, botika hori oso motela garbitzen delako--, fenomeno honek hartzen duen forma muturra da. Kognizioaren berreskuratzea: BDNF (ariketa), alpha-GPC, DHA eta konpilazioaren soinu arkitektura ataletik datorren 40 Hz gamma protokoloa.
Memoria eta hipokampoko funtzioa.	NMDA errezeptoreak hipokampuan oso garrantzitsuak dira oroimenak gordetzeko. Ketamina erabilera kronikoak oroimen hutsarteak eragiten ditu, memoria berriak sortzean zailtasunak eta "k-fuzz" bereizgarria — erabilera ondoko kognitibo-hazia, orduz edo egunetan irauten duena, eta erabilera kronikoarekin, saioen artean iraun egiten du.	Oroimen funtzioa normalean nabarmen berreskuratzen da abstinentziatik 3-6 hilabeteetan. Lion's Mane (NGF), DHA eta ariketa fisikak hipokampoko neuroplastiak eragiten dute, eta horrek oroimenaren enkodeduntzako gaitasuna berrezartzen du.
Psikologiko desidentzifikatzea, ikasitako egoera bat bezala.	Ketamina garuna desberdintzera trebatzen du — esperientzia presenteetatik aldentzea, eta egoera barneko batetik kanpo egotea. Erabileria kronikoarekin, disoziatzaile hori iraun dezake droga gabe ere: pertsona-sentimen galera, errealitatearen pertzepzio aldatua eta bizitza barrutik ikusteko sentimendua oinarrizko egoerak bilakatzen dira erabiltzaile asido batzuentzat.	Oinarrizko praktikak, terapia somatikoa eta arreta kontzentratzean oinarritutako ikusmoldeak dira irizketaren jarraitasunean nagusi diren kasuetan erabiltzen diren tratamendu nagusiak, eta horiek une egokian gorputzarekiko sentsazioa garatzen laguntzen dute. Ketaminaren sendaketari buruzko gidak soilik eskatzen du lan somatiko baten oinarrian jardutea, klinikan lehentasunean jarri behar dena.

1.3 — Klinika-testuingurua: Ketenamina tratamendu gisa erabiltzen den kasuak.

LA ZENTURIOA — Molekula bera — Kontekstu guztiz ezberdinak.

Esketamina (Spravato), ketaminaren S-enantiomeroa, nasa bidezko spray gisa ematen da, eta FDAk onartu egin zuen 2019an tratamenduarekiko erresistentzia

duten depresioari eta 2020an ideiazio suicida akutua duen depresio nagusiari. Ketamina injekzio bidez ematea gero eta gehiago erabiltzen ari da, etiketa kanpoko moduan, baldintza berberentzat, kliniketan.

Gida hau ketamina erabiltzen duten pertsonentzat ez dago, medikuak zuzendutako terapia-kontestuetan eta egokiko laguntza integratzailearekin. Compendiumak honela dio: "Dosi terapeutikorako salbuespena: klinikoki ematen den ketamina, dosi egokietan eta laguntza integratzailearekin, beste interbentzio bat da; eredu klinikoa esperientziarekreazionalak ez dituen babesa eskaintzen du."

Hala ere, hiru egoera daude non terapia bidezko ketamina eta gida hau elkartzen diren:

- Terapeutikako ketamina erabilera, hau da, dosia handitu edo klinikan agindutako baldintzetan ez erabiltzea, erreabilitazio-prozesuan gertatzen bada ere, drogen abusuaren kasu bat da orain.
- Depresioagatik ketamina terapietan diren pertsonak, eta baita ketaminaren erabilera arautsaileko adiktio batetik suspertzen ari diren pertsonak — terapia hori klinikako profesionalek eta errekuperazio laguntza sistemako kideek elkarrekin koordinatuta egin behar da.
- Ketamina terapia tratamendu erresistente den depresioarentzat interesa duten pertsonei dagokie, eta horiek gainera ketaminaren erabiltza aurreko esperientzia badute: kasu hauetan, espezialisten kontsulta derrigorrokoa da terapiak hasi aurretik, zeren eta dosi altuak erabiliz gero, NMDA errezeptoreen egitura aldatu daiteke, eta horrek terapiaren erantzunari eta arriskuei eragin diezaioke.

1.4 — Ketamina eragileko uropatia: ezinbestekoa den organoen kaltea.

⚠ KETAMINAREN ERAGINPEAN SORDAKO OZEN-GAIXUAK PROGRESIBOA ETA IRAITZEZ EZ BERRONDU DAITEKEEN GAIXU bat da. AURRERA DOAZTEN PROZESUA GELDITZEKO MODURA BAKARRA dago: ketamina erabiltzea gelditu behar duzu. KALTE BATZUEK, erabilera utzi ondoren ere, tratamendu mediko aktiboak behar dituzte.

Ketaminaren eraginetik datorren urin-bideko gaixotasuna (KAU) ketamina gehiegi erabiltzeak eragindako konplikazio larri eta bereizgarria da. Lehenengo aldiz, kasu hauek mediku literaturan 2007an agertu ziren, eta gaur egun ketaminaren erabilerari lotutako arrisku mediko nagusietako bat bihurtu da.

Etapa.	Zer gertatzen da?	Interbentzio medikoa behar da.
Goiz - sintoma irribigarriak.	NMDA errezeptoreen blokeoak zelula urotelialetan distiratsuen funtzio normala eten dezake. Urothelioko (bularraren barruko) minbrazioa. Urin-maiztasun	Urologiari buruzko kontsulta. Ketaminaren erabilera utzi. Antiinflamatorio tratamendua. Lehen faseko kalte gehiena alderakoa da, erabiltzea gelditzen

	handia, premiazkoa eta mina urinatzean.	denean.
Ez dago testurik emateko.	Bular-horma eta minbiziaren prozesu progresiboak bularreko horman eragiten du. Bularraren edukitasuna murriztua da. Uretako sistema goikoaren eraginak has gaitezke (uretarak, giltzurrak). Hidronefrosia posible da (giltzurreko lodiketa, drainatze blokeatuagatik).	Urologiari buruzko kontsulta premiazkoa. Zistoskopia egin behar da ebaluazioa egiteko. Hidrodistentsioaren aukera dago. Biraren funtzionamendua aztertzeko probak egin beharko dira. Orain arte, erabilera gelditzen da; jarraitzea ezin da negoziatu, eta horrek aurrerapen azkarra eragiten du.
Larri - ureapatia terminaleko fasean.	Graveko gerni-kontraktura — gerniak bere tamainaren zatiki txiki bat baino ez du. Honek deskribatzen duen fasea da konpiluak: "ketaminako zistitisa— gerniaren zikatu eta kontraekzioa, eta dosi altuetan, kirurgia bidez kendu behar dena."	Urologiaren espezialisten aholkua. Zistektomia (bularra kentzea) eta gerniak desbideratzeko operazioa egin daiteke. Hori ezin da alderantzizkoa izan. Inoiz ez dago horrelako prozeduren ondorengo errekuperazio protokolo bat; hori tratamendu kirurgikoak bakarrik konpondu dezakeen baldintza bat da. Aurrerago geldiaraztea da bakarra prebenitzeko.
Bilarraren bidearen eraginak.	Gutxiagotan baina dokumentatuta dago: ketaminak kolangiopatia eragin dezake—kolangitis eslerosa (bile-hodien inflamazio eta zikintzea). Sintomak hauek dira: sabeleko eskumako aldeko mina, gibel-entzimak altuak eta gorrizkeria.	Hepatologiaren kontsulta. Gibeleko funtzio-froga. Bilarraren ultrasoinua. Utziketa derrigorrezkoa da. Kasu larrietan, gibeleko hutsunean eragina izan dezake.

Urologiari buruzko sintomarik baduzu, lehenengoa urologo batekin egindako hitzordua da; ez adiktologien espezialista batekin, ez terapeuta batekin. Bularreko kaltea larrialdi medikoa da. Adiktzioen tratamendua horren ondorengo guztia onartzen du. Baina urologia lehena da.

2. Zure genomaren blueprint-a.

Ketaminaren erorkidetasunak genoma profila jakin bat du, eta bi geneetan zentratuta dago: CYP2B6 (desinhibizio arriskua adierazten duen gena) eta COMT (desinhibizio egoeraren ezaugarri zehatzak zehazten dituena). Zure profilari buruzko informazioak ere lagun dezake begetasuneko kalteen aurrerapenaren arriskua eta kognitiboen erorkidetasunaren denbora-lerroaren predikzioan.

Ketamina erabilpenaren ondorengo DNA proben panela.

Gen	Zer kontrolatzen duen.	Garrantzitsuak diren alderdiak.	Ketamina erabilpenaren susperraldiari buruzko informazioa.
CYP2B6	Ketaminaren lehenengo metabolismoa egiten duen entzima da; ketamina nor-ketaminetan bihurtzen du gibelean.	*6/*6 edo *18 (rs3745274) — Metabolizatzaile txarra.	Ketaminaren eragin handiena duten gene nagusia, konpilu honetan. Praktikarien erreferentziak argi adierazten du CYP2B6 metabolizatzaile txarrak "Desinhibizio arrisku" bat dituztela: ketaminak askoz motelago desagertzen da, eta horrek eragiten du: * Dosi berean plasma maila altuagoak (adikzioa eta organoen kaltea areagotzea), * Eragin desinhibitzaile luzeagoak (k-hole iraupena luzeagoa), * Erabilera ondorengo kognizio-nahaste luzeari, * Urotheliala ketamin aktiboarekin kontaktuan egon den denbora gehiagoko arriskua, eta horrek gerniak eragindako kalte azkarra eragin dezake. Zure kasuan, ketamina beste batzuek baino askoz ere indartsuago sentzen baduzu edo iraupen luzeagoa duela nabaritzen baduzu, CYP2B6 metabolizatzaile txarreko egoera izan daiteke horren arrazoia.
CYP3A4	Ketaminaren bigarren mailako metabolizatzailea CYP2B6 da.	Induzitzaile eta inhibitzaile asko daude.	CYP3A4 inhibitzaileek (granate zuriaren zukua, klaritromicina, fluconazola) ketaminaren plasma-mailak nabarmen handitu dezakete; hau garrantzitsua da iraganean

			erabilitako moduak ulertzeko eta errekuperazioan esposizio nahigabea ekiditeko. CYP3A4 indutzileek (San Joaneko belarrak, rifampina) garapena azkartzen dute. CYP3A4 errekuperazio laguntza erabiltzen diren asko botiken metabolizadore nagusia da.
COMT	Dopamina, norepinefrina eta estresaren kimiken garbiketa-abiadura.	Val158Met (rs4680)	Sage konstituzioa (Met/Met, COMT mota lentoa): Ketaminak eskaintzen zuen ezaugarri zehatza da hori. "K-hole" delakoaren bidez, antsietatsua eta gehiegiki estimulatutako burutik ihes egiteko bilatzen zen, hau da, pentsamendu etengabeak, kezkak gelditzen ziren. Warrior konstituzioa (Val/Val, COMT mota azkarra): Ketaminaren eragin euroforikoagoa eta mugak desegiten zuen gizarte-egoera nabarrena zen. Ketamina da dena posible dela eta guztia konektatuta dago sentiarazten duen droga. Profil ezberdinek horrelako arriskuak dituzte, eta 6. atalean azaltzen diren estrategia naturalak erabiliz horiek ekiditeko moduak azalduko dira.
MTHFR	Metilazioa — transmisio nerbiosoko sintesiaren oinarria.	C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131)	MTHFR aldaketek serotonina eta dopamina sintesiaren eraginkortasuna murrizten dute. Depresioa, kognizio-difektasunak eta oinarrizko falta sentitzeak, ketaminaren antidepresibo efektuak hain eraginkorrak zirela azaltzen duten arloetan, MTHFR aldaketek eragindako metilazio-arazoak izan ditzakete. 5-MTHF osagarriak zuzenean arazo hori konpontzen du eta horrek azal dezake zergatik aurkitu zuten pertsona batzuek ketamina hain eraginkorra dela depresio bat tratatzeko, beste tratamenduetan emaitza ezinezkoa zelakoan.
DRD2 / ANKK1	Dopamina D2 errezeptoreen dentsitatea — Sostatzeko Defizitaren Sindromea.	Taq1A (rs1800497)	A1 alelea (D2 dentsitate txikiagoa) substantzia askotako, ketamina barne, adikzioaren suszeptibilitate handiagoa iragartzen du. DRD2 defizitak sortutako "zerbait falta" sentimenduak ketaminaren desinhibizio estatua oso eraginkorra bihurtzen du; RDS garaiak k-hole batean aurkitzen duen osotasuna ez

			da oinarrian sor dezakeen osotasun berdina. Errekuperazioak sariei buruzko arkitektura sendo bat eraiki behar du, bestela RDSeko eraginak kroniko bihurtuko dira.
BDNF	Garaiagatik sortutako nerbio-faktorea — garapen neuronala eta kognizioaren konponketa.	Val66Met (rs6265)	Ketamina, dosi terapeutikoetan erabilitakoan, zati bat BDNF produkzioa estimulatuz funtzionatzen du, eta hori bere depresioaren tratamenduetako mekanismo garrantzitsu bat da. Dosi altuetan eta denboraldi luzeetan erabiltzen denean, ketaminak paradoxikoki sakatu dezake BDNF batzuetan, glutamat sistema desegituratzeko eraginetik. Val66Met garatzaileek BDNF jariorik txikiago dute eta ariketa intentsitate handiagoa izan behar dute, BDNF-k eragindako kognizioaren hobekuntza berdina lortzeko. Ketamina gehiegiz erabiltzeak eragandako kognizioaren susperketan, BDNF aktibatzea oso garrantzitsua da.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Serotonina garraiatzaileare n adierazpena — antsietatea eta umorearekiko sentikortasuna.	Alelik labur/laburra.	Laburbeko/laburbeko garraioleek antsietate eta depresioaren sentikortasun handiagoa dute oinarrian. Ketamina depresioa edo antsietatea tratatzeko erabiltzen bada, eta horiek beste metodoekin konpontzea zaila da, SLC6A4ren laburbeko/laburbeko egoera organismoak eragindako efektuen parte bat azaldu dezake. Serotonin sistemaren berreraikuntza 5-MTHF, 5-HTP eta ariketa bidez oso garrantzitsua da profil honetarako.

Fenotipifikazioa, proben emaitzarik gabe.

Genetika probak oraindik eskuragarri ez badira, galdetu zeure buruari:

- Ketamina zuretzat beste batzuek aipatu zuten dosi berean sentitu zuten baino intentsiboago izan zen edo gehiagotan irauten zuen? → Baliteke CYP2B6 metabolizatzaile txarra izatea. Honek garrantzi klinikoa duen informazioa da: erabilitako ketaminaren bakoitzeko pilatutako esposizioa batez bestekoaren gainetik zegoen.
- Ketaminaren erakargarri nagusia pentsamendu guztien amaiera, antsietatezko hausnari ihes egitea edo kontzientziaren karga batetik askatzearen sentimendua izan zen? → Sage konstituzioa (Met/Met COMT) +

ziuraski SLC6A4 erlazioa. Depresioa eta antsietatea tratamendu zuzen behar duten oinarrizko baldintzak dira.

- Euforia, gizarte-desegitasuna, mugagabeak eta konexioaren sentimendua izan ziren oinarrizko erakarpenak? → Borrokalari edo COMT eta DRD2 defizit osagai mistoak. Adikzio naturalak egoera horiek beste bitartekoen bidez sortu behar ditu.
- MTHFR aldaketa bat duela dirudi eta, agian, depresioari aurre egiteko tratamendu terapeutiko ketamina egokia izan daiteke, baina hori bakarrik, beste tratamendurik ez badu funtzionatzen. Hala ere, lehenik eta behin, drogen erabilera arazoa konpondu behar da eta espezialisten gainbegirapean egin behar da tratamendu hori.
- Zure familiari adiktzio ugariak edo "zerbait falta" sentitze kronikoaren historia dagoenean, DRD2 defizita/RDS profila izan daiteke. Dopamina iturri natural asko ezinbestekoak dira.

3. Atala — Deskontaminazioa eta abstinentzia.

THE CENTURION — Ketaminaren abstinentzia nagusiki psikologikoa da, baina horrek ez du bere errealitatea gutxitu.

Ketanina abstinentzia alkohol eta benzodiazepinen eragindako konbertsio arriskua, estimulanteen intoxikazio akutagatik eragindako kardiobaskularren desestabilizazioa edo opioideen abstinentziari lotutako fisikoko sufrimendu handia ez du eragiten. Erabiltza gehienentzat, ez da larrialdi medikoa.

Ketaminaren abstinentziak psikologiko sintoma jakin batzuk eragiten ditu, eta horiek oso larriak izan daitezke, baita berehalako errekausera eragin dezakete. Gainera, glutamato-errebound egoera bat sortzen du, jokaera, kognizioa eta pertzeptzioan arazoak eraginez, eta horiek benetan estresagarriak izan daitezke. Sintoma fisikoren nabarmenik ez izatea ez du esan nahi pertsona batek laguntzarik gabe gelditu daitezen.

Atxikotasun sindromea — Zer espero?

Denbora-lerro.	Biologia.	Sintomak.	Zer egin behar da?
0-24 orduak (hasiera).	NMDA errezeptoreak kroniko erabileraren ondorioz handitu egiten dira, eta orain ketaminaren blokeo efekturik gabe aktibatzen dira — glutamatoaren errebotea hasten da; dopamina sistemak ketaminaren bitarteko estimulazio falta sentitzen hasi da.	Ansia handitzea, antsietasuna, desiora, desirak indartsuak, irribekortasun falta, kognizio-arazoak, eta balizko pertzeptzio-aldaketak (ikusirikako efektuak, errealitatearen sentsazio falta).	Protokoloa 01 (Babesleku), berehala. Magnesio glicinato, glutamatoaren erantzunagatiko antsietatea arindu dezake. Inguruko estimulazioa murriztu — NMDA sistema handituak sentsorial-sarrerak areagotu eta mehatxua sentiarazi ditzake. Beste substantziarik ez erabili desintoxikaziorako, batez ere, benzeniak saihestu, agindu gabe erabiltzen badituzu, mendekotasun gurutzatua sor daiteke.
1-5 egunak (psikologikoaren abstinentzia goiko fasea).	Glutamatoaren errebound handiena; dopamina sistemako defizita; serotonina desoreka; kognizioaren antolaketaren arloan gailurra; CYP2B6	Depresioa (askotan larria), antsietatea, drogen desio indartsuak, insomnioa, oso bizkorrak diren ametsak, kognizio-arazoak,	Hau errejaziorik handiena duten garaietako bat da. Bakarrik egon ez zaitez. Laguntza-sistema batekin harremanetan jarri. NAC, glutamatoaren oreka normalizatzeko. Hasi 5-MTHF, jada hasi ez baduzu;

	metabolismo txarreko pertsonek sintomak luzeago irauten dituzte.	despersonalizazio eta errealizazioaren auzia posiblea, anhedonia, ketaminak ezkutatu zuen depresio edo trauma oinarrizkoen agerpen posiblea.	depresioa agertzen ari bada, hori tratatzen zuen ketaminak tratatzen zuen oinarrizko baldintza izan daiteke. Mediku laguntza beharrezkoa da depresioa larria denean.
5-14 egunak (egonketa).	Glutamatoaren errekurtzea gutxitu egin da; NMDA errezeptoreen dentsitatea oinarri berri baterantz normalizatzen ari da; dopamina sistemak pixkanaka berreskuratzen ari da; baina oraindik ere nabarmeneko neurokimika ezegonkortasuna dago.	Depresioa eta antsietatea iraun egiten dira, baina gutxiago nabariak; kognizio-arazoak pixkanaka hobetzen ariko dira; lo pixkanaka normalizatzen ari da; desioak tarteka agertzen dira, etengabe ez; ketaminak isildu zituen emozio zintzoak berriz agertzen hasi dira.	Osasun osagarri protokolo osoa. Ariketa hasi — BDNFk kognitiboaren susperraldia eta umorearen hobekuntza aldi berean eragiten ditu. Agertzen diren emozioak (dolarea, haserrea, bakardadea, depresioa) benetakoak dira eta desasosketak ezkutatu zituen. Ez dira froga jarioa okerra dela; pertsona bere bizitzaren berri izaten ari dela erakusten dute.
Asteak 2-8 (errekuperazio goiztiarra).	NMDA errezeptoreen normalizazio progresiboa; dopamina sistemaren berritzea; serotonina sistemaren susperraldia; kognizio funtzioaren hobekuntza; desinhibizio joeraren murriztua.	Benetako hobekuntza, aldakortasuna duela; kognizioaren argitasuna itzultzen ari da; emozioen espektro zabaldu egiten ari da; esperientziaren "egia" itzultzen ari da; desioak gutxitu egin dira maiztasun eta intentsitateari dagokionez.	Hona hemen 6. ataleko oinarrizko lanak lehentasuna hartzen duen unea. Ketaminaren bidez bere bizitzatik desberdindu zen pertsona bat orain bere bizitza bizitzen ikasten ari da. Hau da ketamina erabiliz gero ospatzeko prozesuan garrantzitsuena den lana psikologikoan.
2-12 hilabeteak.	NMDA sistemaren normalizazio nabarmena; dopamina eta serotonina oinarriak berreskuratuta; funtzio kognitiboak ia guztiz berreskuratuta; gerni-aparra sendatzen hasiak da, zelan baldin uzteari eusten bazaio.	Egoerazko egonkortasuna, etengabeko hobekuntzarekin; kognizioaren argitasuna, erabilera hasi aurreko maila edo hori gainditzen duena; une honetako esperientzia benetakoa eskuragarri; desioa nagusiki testuinguruan	Luzeko bidea: identitatea birsortzea presentziaren inguruan, desidentifikazioaren ordez. Traumatismoa oinarrian zegoenean, tratamendu traumatikoak egokia izango da. Helburu-arkitektura. Adikzioko estrategia naturala guztiz martxan.

		oinarrituta.	

CYP2B6 desinhibizio-puntua -- Erretrapen luzerakoa metabolizatzaile txarrak dituzten pertsonengan.

THE CENTURION — Ketamina zuretzako asko indartzen bazen eta gehiago irauten bazuen, hona hemen zurea den atala.

CYP2B6-k metabolizatzen dutenak, metabolismo arinagoa duten pertsonak, ketamina aski motel garbitzen dute, normalean metabolizatzen dutenek baino. Hori dauka ondorio kliniko hauek:

- Abstinentiako sintomak agerpen-orduan atzeratu daitezke — ketamina hobeto desagertzen dela, beraz, NMDAren errebounda espero baino geroago gertatzen da.
- Apurketako sintomeak gogorrago eta luzeago izan daitezke, erabiliz zenkatutako boteraren kantitateari dagokionez, NMDA errezeptoreen hobekuntza pilatua dela eta.
- Kognizio-arazoak erori berri den pertsonei nabarmenagoak izan daitezke eta gehiagotan iraun dezakete.
- Bularraren kaltea intentsiboagoa izan daiteke, agertutako dosiaren historia berdina izan arren; ketaminaren esposizio-denbora luzeagoa izaten da zelula uroteliala aktibo honekin.

CYP2B6ren metabolismo txarra duten susmoak baduzu, zure errekuperazio medikuari eta ketaminaren eraginetako organo-kalteetarako tratamendua ematen duen espezialistari jakinarazi. Dosi-historiak agian ez du zure benetako ketamina esposizio maila adierazten.

4. Atala — Bizi-prozesuen berreraikuntza.

Ketamina errekuntzak hiru sistemen berreraikuntza behar du: NMDA/glutamato sistema (helburu farmakologiko nagusia), dopamina sistema (kalte sekundarioa) eta kognizio arkitektura (prefrontal eta hipokampal funtzioak, kroniko NMDA blokeoagatik kaltetuak). Metilazio oinarria hiru sistemetan dago. Gainera, gerniakeko kaltea badago, urologi errekuntza prozesu paralelo bat da.

4.1 — Metilazio Fundazioa.

Serieko gidak dituen oinarri berbera du, baina ketaminari dagokion zati bat gehituta: ketamina depresioaren efektuei erantzuten badu, MTHFR-ren bariantza dela eta metilazioa okertzen duten kasuetan, depresio hori tratatzeko garrantzitsuena da hasiera batean esku hartzea.

Osagarria.	Dosi.	Denbora.	Ketaminaren inguruko oharrak:
			* Dosiak eta administrazio-bideak mediku batek zehaztu behar ditu. * Egon zaitezeko, ketaminaren eraginak norbaitengan beste bat baino gehiago al daitezkiela jakin behar duzu. * Ketamina erabiltzen ari diren pertsonak etengabe jarraipen medikoa jasotzea ezinbestekoa da. * Ketaminaren erabilera gehiegia arriskutsua izan daiteke eta heriotza ere ekar dezake. * Ketamina beste drogen, alkoholen edo botiken elkarreraginetan arriskutsua izan daiteke. * Ketamina erabiltzen ari diren pertsonek gidatu edo makineria erabili ez dutela ziurtatu behar duzu. * Ketaminaren erabilera kaltetzailea izan daitezkeen efektu psikologikoak sor ditzake. * Ketamina erabiltzen ari diren pertsonak antsietate,

			depresio edo paranoia sentitzen badituzte, medikuari jakinarazi behar diete. *** Ketaminaren erabilera mendekotasuna garatzeko arriskua du.** *** Ketamina erabiltzen ari diren pertsonek botika hori hartzea utzi nahi badute, laguntza profesionala eskatzea komenigarria da.** **[Aholua: Ketamina erabiltzeko irizpide zehatzagoak mediku batek emango ditu.]**
5-MTHF (L-metilfolato).	400–1000 mcg	Goizaldea janariarekin.	Ketamina depresioa tratatzen badu, eta depresio hori biologikoa dela eta beste bitartekoekin heldugabea dela sentitzen bada, 5-MTHF errekuperazioan garrantzitsuena izan daitekeen osagarria izango da. MTHFR-ren aldaeren eraginez sortutako metilazioaren arazoak serotonina eta dopamina falta eragiten ditu, eta ketaminaren NMDA blokeatze eta BDNF estimulazio efektuek zati bat konpensatzen dute. Defizit oinarrizkoari zuzenean aurre egiteak errekausa eragiten duen depresio intentsitatea murriztu dezake.
Metilkobalamina (B12).	1000–2000 mcg	Goizean, azpianeko barrunean.	Kroniko ketamina erabilera B12 kantitatearen gutxiketa eragiten du eta metilazio zikloak desegokitzen ditu. B12 mielina osasunerako ezinbestekoa da—neurologiaren susperraldirako garrantzitsu, kroniko NMDA desorekak eragindakoa. Sublingualean hartzea da xurgapen oneneko modu bat.
P5P (aktibo den B6).	25–50 mg	Egun on.	Dopamina eta serotonina sintesian parte hartzen duen faktorea — garaiak sistema horiek ere kaltetu egiten ditu, ketaminaren NMDA mekanismoaren bidez. Ezinbestekoa da beheko dopamina aurrekariak dituen

			osagaien taldearekin batera.
Glizinato magnesikoa.	400-600 mg elementuetan.	Goizean eta arratsaldean.	Ketaminaren eraginetik askatzeko prozesuan, osasunari ekarpen handiena egiten duen suplementua magnesioa da, bere NMDA errezeptoreak modu kudeatzeagatik. Magnesioa NMDA kanaleko blokeatzaile natural bat da; glutamatek eragindako eta eraginetik askatzeko prozesuan agertzen diren antsietate akutua arindu egiten du. Erabiltzea, uztearen lehen egunean hasi behar da.

4.2 — Glutamatoaren / NMDA sistemaren laguntza.

THE CENTURION — Bertsioa berreskuratzea eta errekuperazioa sustatzea.

Ketaminaren eraginetik gertatzen den glutamataren errebounda krisi farmakologiko akutua da. NMDA sistemaren susperraldia, hurrengo hilabeteetan, errehabilitazio egiturazkoa da. Biei laguntza zehatza behar zaie.

Osagarria	Dosi.	Denbora.	NMDAko errekuperazioan duen paperari buruz.
Glizinato magnesikoa (errepikatzea – lehentasun handiena).	400-600 mg elementuetan.	Goizean eta arratsaldean.	Magnesiaioa NMDA errezeptore kanaleko blokeatzaile endogenoa da; ketaminak egiten duen bezala, magnesiok ere NMDA errezeptorea blokeatzen du, baina modu arinagoan, fisiologikoan eta desinhibizio edo abusorik eragiten ez du. Ketaminaren uzkurdura garaian glutamatearen igoera gertatzeko, magnesioak zuzenean estimulazio hori kontrolatzen du. Hilabeteetan jarraituz, NMDA errezeptoreen normalizazioa ere laguntzen du errekuperazio fasean.
NAC (N-Acetilzisteina).	Eguneko 600-1800 mg, dosi zatuta hartu behar da.	Goizean eta arratsaldean janariarekin.	Glutamatoaren homeostasis berreszten du nucleus accumbensen, zistina-glutamato antiportadore sistema bidez. Euskal probak erakusten dute NAC oso eraginkorra dela drogen desirak murrizteko; mekanismo hori zuzenean erlazionatuta dago

			ketaminaren errekuperazioarekin, non glutamatoren desoreka bat den patologia nagusia.
Taurina.	1-2g eguneko dosi.	Otorduekin.	NMDA errezeptoreen modulagilea — taurina inhibitzaile neurotransmisatzaile gisa jarduten du glizina-errezeptoreetan eta NMDA errezeptoreen funtzioa modulatzen du. Glutamataren eraginketa gehiegiak murriztu egiten ditu. CYP2B6 ketamina metabolismoarekin lotutako gibeleko funtzioa hobetzen du. Bi mekanismo ditu, bai neurologiaren alorrean, bai metabolikoko alorrean, eta biak garrantzitsuak dira ketaminaren errekuntzan.
L-Teanina.	200-400 mg	Beharra dutenean, antsietatearen kasuan — eguneko 2-3 alditan, fase akutsoan.	NMDA errezeptoreen antagonista partzial bat eta GABA/glikina agonista—glutamatoaren eraginari arin aurre egiten du eta lasaitasuna ematen du, ketaminaren mekanismoekin antzekoa, baina disoziazio edo adikzio-arriskurik gabe. Bereziki erabilgarria da ketaminaren abstinentziatik datorren antsietatearekin, non glutamatoaren errebotak funtseko rol bat izan ohi baitzen.
Omega-3 (EPA + DHA)	3-4g eguneko dosi.	Janariarekin, goizean.	DHA egituraz neurona mintzetan sartzen da, eta horien artean NMDA errezeptoreak dituztenak; mintzaren osasuna mantentzea errezeptorren funtzioa normalizatzeko laguntzen du. EPAk neuroinflamazioa murrizten du NMDA eragindako zitaltasunetik (excitotoxicity) desintoxikazioan. DHA bidez ematen den BDNFaren euskarria bereziki garrantzitsua da ketaminaren errekuperazioan.

4.3 — Gertaera kognitiboak: K-Fuzz garbiketa.

THE CENTURION — Blokeatutako burua berriz martxan jarri eta.

Ketaminaren erabilera handiak buruko funtzioetan izan ditzakeen ondorioak – erabiltzaileek "k-fuzz" edo "k-fog" deitzen dutena – benetako neurologia-arazo batzuk islatzen ditu: NMDA errezeptoreen desfunzioa prefrontal kortexean eta hipokampusean, lan-memoria, arreta, hitz bilaketa eta pentsamendu argi izatea baldintzatzen duen garaiak. CYP2B6 metabolizatzaile txarrak dituzten pertsonentzat, arazo hauek areagotu eta iraupen luzeagoa izan ditzakete.

Kognitiboko susperraldiaren epea oro har 3-12 hilabete da gehiengo erabiltzaileentzat, eta bizkorragoa da ariketa intentsiboak egiten dituztenengan. Mekanismoa: ariketatik datorren BDNF produkzioak hipokampoko neurogenesia eta sinapseen plastizitatea estimulatzen ditu; horiek dira ketaminaren antidepresibo efektuak artifizialki estimulatu zituen prozesu berberak.

- Ariketa (interbentzio nagusia): egunero 30-60 minutuko ariketa aerobikoa. BDNFaren gorakada %200-%400 artekoa da. Honek kognizioaren susperraldia azkartzen du edozein osagarri baino gehiago. Kognizioaren lausuntasuna nabarmen azkar batean kentzen da, errekuperazioan ariketa bizkor egiten duten pertsonei. Hau da garrantzirik handiena duen kognizio-interbentzio bakarra.
- Alpha-GPC edo CDP-kolina (250-500 mg goizean): asetilkolinaren laguntza memoria eta arretarentzat. Ketaminak asetilkolin funtzioa okorreratzen du NMDArekin erlazionatutako mekanismoen bidez. Kolinaren osagarriak memoriaren enkodeduntzako gaitasunen berreskuratzea sustatzen du.
- Leoninen onddoa (500-1000 mg egunero): NGF estimulazioa, neurita hazkuntza eta sinapseen konponbidea eragiten ditu. Zehazki, hipokampoko plasticitatea hobetzen du, eta hori ketaminaren erabilerak eragindako memoria arazoekin dago lotuta.
- DHA (1000mg edo gehiago egunero): neurona mintzaren egiturazko euskarria, NMDA errezeptoreak dituztenak. BDNF seinaleak hobetzen ditu. Neuroinflamazioaren anti-inflamatzaile efektuak, NMDA eragindako neurotoksotasunetik datorrenak.
- 40 Hz-ko gamma protokoloa: konpiluko soinaren arkitektura ataleko informazioak zehazten du 40 Hz-ko binaural/isokroniko tonuen potentziala garbiketako prozesuetan eta nerbioen erreparazioan laguntzeko. Eguneko 30-60 minutu, kognitiboaren susperraldirako osagarri gisa. Erabileria jarraitua hilabeteetan zehar; ez da azkarrak lortzen duen irtenbidea, baizik eta euskarria ematen duen tresna.
- Gaur egungo ezagutza berriak: trebetasun berrietan trebatzeko errutinak garapen neuronalak eragiten ditu, eta horrek BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) areagotzen du garapenean parte hartzen duten gune zehatz batzuetan. Instrumentu bat, hizkuntza bat edo trebezia fisiko bat – ikasketa kurbak dituen edonora – erroreak sortzen ditu eta arreta eskatzen du zuzentzeko. Ketaminaren eraginez prefrontal kortexean gertatzen den kaltea, trebetasunetan trebatzeko prozesuaren baldintza berdinekin konpondu daiteke.

4.4 — Dopatamina eta serotonina berreraikuntza.

Osagarria	Dosi.	Denbora.	Notazioak.
5-HTP	50–150mg	Arratsaldea.	Serotonina aurrekaria -- ezinbestekoa, depresioa izan zeniketa ketamina erabiltzen aritu bazen. Ketaminaren erabilpen kronikoak desitxuratu duen serotonina sistema 5-HTParekin hobetzen da. Argi egiteko dosia serotonina suspertzeko laguntzen du eta loaren zikloak hobetzen ditu. SSRI edo SNRI sendi batzuekin ez nahastu medikuaren aholkua gabe.
L-Tirosina / NALT	500–1500 mg	Goizean, proteinek gabe.	Ketamina eragindako anhedonia eta motibazio-arazoetarako dopamina aurrekaria. Erabiltzen hasi eguneko 7 ondoren, janari normala hartzen duzunean. Garrantzi handikoa da COMT profil "Warrior" duten pertsonentzat, ketaminaren eragin dopaminergikoak nagusi izan ziren kasuetan.
Rhodiola rosea	300-600 mg	Egun on.	Dopamina eta serotonina erregulatzen dituen adaptogenoa; nekearen kontrakoa; kortisol normalizatzeko. Partikularki erabilgarria bigarren astean, zortzigarrenera, ketaminak eragindako depresioa eta motibazio-gabezia nabarmenak direnean, baina aurrekariak bakarrik ez nahikoa diren uneetan.
SAMe (depresioa larria bada eta MTHFR lotura badu).	400-800 mg	Goizean, janari gabe.	Dopamina eta serotonina sintesian erabilgarria den metil donore orokor bat. Bereziki garrantzitsua da 5-MTHF bakarrik ez bada nahikoa ketaminak kontrolatzen zuen depresioa tratatzeko. Arreta behar da bi polarreko trastornoetan, mania piztu dezakeelako. Dosi txikiarekin hasi, erantzuna arretaz aztertu.

4. 5 — Urologiako errekuperazio-programa.

THE CENTURION — Urla sendatu egiten da, baina laguntza behar du.

Ketaminaren eraginetako uretritis eta giltzurrunkeko arazoetatik osatze prozesua, neurologiari buruzko errekuperazio protokoloarekin batera doa, eta bere medikuntza-prozedura propio bat behar du. Ondoko osagarriak aztertuak dira edo arrazoi mekanistikoak dituzte uretralen eta giltzurrunaren babesleko ehunen suspertzean laguntzeko; horiek ez dute urologiaren arloko tratamendu medikuari ordezkatzen.

⚠ DENAK Urologia osasun arloko osagarri direnak zure urologoarekin eztabaidatu behar dira. BATZUK, batez ere, D dosi altuko bitamina C, gerniak azidotasun handiagoa hartzen eragin dezake eta minbiziaren narritadura areagotu dezake paziente batzuetan.

Osagarria / interbentzioa	Dosi.	Denbora.	Urologiari dagokiona.
Hidratazioa — ura.	3-4 litro egunero.	Egun osoan.	Urologiako eskumena garrantzitsuena, uzkailuaren ostean. Ketaminaren metabolitoak (batez ere norketamina) urdaiaz gain diluitzea, horien kontaktu-kontzentrazioa murriztuko du urotheliumarekin. Hidratazio egokia da lehen faseko KAUko kalte-arriskua gutxitzeko tresna nagusia eta urotheliumaren suspertzerako laguntza nagusia.
Quercetina.	500-1000 mg eguneko dosi.	Janariekin.	Antiinflamatorio flavonidoa, froga zientifiko zehatza duela interstizialko zistitis kasuan (KAUrekin mekanismo batzuk partekatzen dituen gaixotasuna). Urothelioaren inflamazioa eta mastozelulen aktibazioa murriztu egiten ditu. Oso ondo tolerantatzen da. Urinbideko medikuarekin hitz egin beharko duzu, tratamendu kontserbadorearen protokoloen parte gisa.
Marshmallow zuhaitz (Althaea officinalis).	1-2g erauzgailua edo 4-5g erroa.	Egunero edan daiteke, te moduan.	Demulentzia: irin-membranekoa, minbizia barne, estaltzen eta lasaitzen du. Ur-hodietako narritura tradizionaleko tratamenduetan erabili izan da askotan. Minbera (uruina egiteko

			mina) eta premiaz urtebetez urdazten duten sintoma goiztiarrak edo tartekoak murriztu ditzake. Urologo batekin hitz egin behar duzu.
D-mannosa.	1-2g eguneko dosi.	Urekin.	Urothelioaren integritatea babesten du, eta horrek gibel-hormako azalera osatzen duen glikoproteina geruza da, zeina KAUk kaltetu dezaketen. Gainera, ureteroaren lesio batzuk dituzten kasuetan bakterioen kolonizazio sekundarioa eragotzi egiten du. Frogak daude orokorrean gerniakiko osasunean.
PEA (Palmitoyletanolamida).	300-600 mg eguneko dosi.	Janariarekin.	Endogenoa den antiinflamatorioa, gantxazko amide batek zelula mastikoen aktibazioa eta neurogeneko inflamazioa murriztu egiten du; biak dira KAUko gerni-min eta narritadura eragiten dutenak. Interstitial zistitisa eta pelbikoko minaren kasuetan froga dago. Gerniaren pHarekin ez du interakzionatzen.

4.6 — Loaren berreraikuntza

Ketamina loaren arketektura hainbat mekanismoen bidez aldatzen du: NMDA errezeptoreen eraginak loaren araudiaren kaltetan egiten du, dopamina eta serotonina aldaketek loaren kalitatea okertzen dute, eta ketaminaren erabilerarekin lotutako menpekotasuna askotan lo egiteko erabiltzen da (desosziatzailea benetako loaren ordez). Ketaminaren erabilera utzi ondoko fase goiztiarrean agertzen diren, oso biziak eta deserosoak izan daitezkeen ametsak, REM erreboundeko sintoma dira; garunak ketamina erabiltzeak zapalduko zituen loaren fase osagarriak berreskuratzen saiatzen ari dela adierazten du.

- Melatonina: 0,5-1 mg azpianetik, oheirako 30-60 minutu aurrera. Dosi txiki bat. Dosi altuek zirkadian erritmoa desordutzen dute.
- Magniesio glizinatoa: 400 mg elementala, arratsaldean. NMDAren modulazioa, antsietatea murriztea eta kortisolaren kontrola – horiek guztiak loaren hasiera laguntzen dute.
- Glizina: 3-5 g, oheirako 30 minutu aurretik. Dosi inhibidoreetan, NMDAren ko-agonista da; loaren hasiera errazten duen gorputzeko tenperatura murriztu egiten du; loaren egituren hobekuntza ekartzen du.

- L-Teanina: 200–400 mg arratsaldean. Alfa-olatuak sustatzen ditu; ketamina erabilera goiztiarragoan atsedenik ez lortzen duen glutamate-aren erantzunagatiko antsietatea murriztu egiten du.
- 5-HTP: 50–100 mg arratsaldean. Serotonina → melatoninaren sintesiaren laguntza. Garrantzitsua depresioari lotutako insomniarik badago.

Protocoloa 17: Loaren Arkitektura

Loaren arkitektura garrantzitsuak dira, eta horien artean hauek daude:

* Arrasategiak
* REM fasea
* Non-REM fasea

Arrasategiak loaren zati bat dira, eta ordu txikietan gertatzen dira. Oso sakonak izan daitezke, eta oso erlaxatzaileak.

REM fasea loaren beste zati bat da, eta non amets egiten dugun. Garrantzitsua da oroitzapenak gordetzeko.

Non-REM fasea loaren hirugarren zati bat da. Hau ere garrantzitsua da, baina ez hainbeste REM fasea bezain.

Loaren arkitektura aldatu daiteke zenbait faktorek, hala nola:

* Adina
* Osasun
* Medikamentuak

Badirudi loaren arkitekturak osasunean eragin dezakeela. Esate baterako, badirudi loaren arkitektura txarra duten pertsonek depresioa eta antsietatea izateko probabilitate handiagoa dutela.

Loaren arkitekturan aldaketak egon direla ohartzen bazara, medikuarekin hitz egin behar duzu.

4.7 — Peptidoen euskarri geruza.

Mediku batekin eztabaida behar da — konposatuen ikerketa.

Peptido.	Ketaminaren eraginetik suspertzeko mekanismoak.	Denbora.	Notazioak.
BPC-157	Glutamato-dopamina sistemaren modulazioa; NMDA bidearen eraginak;	Lehenengo eguna aurrera,	BPC-157k esperimentuetan neuroprotektore efektuak erakutsi ditu NMDA

	heste-garun ariaren konponketa; animalia modeloetan NMDA toxikotasunak eragindako neuroprotekzioari buruzko froga zehatzak; potentzialeko zauri-sendatze propietateak (urotelioa).	egunero.	toxikotasunaren kontra, eta hori zuzeneko garrantzia du ketaminaren abstinentziatik datorren glutamataren erreboundarekin. Bere gutxi-garuna arteko ardatzari dagozkion konponbide funtziek ketamine erabilerak eragindako disbiosia hobetzen dute. Urothelial sendatzeko hipotesiak –BPC-157ren ehungailu-propietateek barraganeko epiteliora hedatzen direla– mekanismozko azalpen logikoa du, baina KAU kasuan froga klinikoak mugatuak dira. Discutitu zure urologoarekin barragako aplikazioari buruz.
Semax.	BDNFren goraketa; kognizioaren hobekuntza; dopaminaren erregulazioa; kortexa prefrontalen laguntza — zuzenean ketaminaren erabileragatik eragindako kognitibo-desgabezia horri aurre egiteko.	1. astean hasita, batez ere lehen 6 hilabeteetan kognitiboen susperraldira ko.	Semax-en BDNF estimulazioak zuzenean azeleratzen du ketaminaren eragatik sortutako NMDA disfunzioaren ondoriozko kognizioaren susperraldia. Ketamina gehiegiz erabiltzeak prefrontal kortexeko gaitasunetan eta oroimeneko arazoek, BDNF-k bultzatutako neuroplastikotasunari erantzuten diote. Honek 'k-fuzz' errekuperazioarekin zuzenki lotuta dagoen peptidoa da. Intranasal bidez aplikatzen da.
Selank	Ansietatea murrizten duen botika, GABA eta serotonina eragiteko mekanismoa duena; antsietatea gutxitu egiten du, baina mendekotasunik ez du sorririk; efektu lasaigarria ematen du, baina disoziatzailea ez da.	1. aste – 8. aste: beharrezkoa denean, antsietate arinaren kasuan.	Ketaminaren erantzun negatiboak eta lehen faseko errekuperazioan, Selankek benetako ansiolitiko efektua ematen du, ketamina hasiera batean eraginkorrak izan zen mekanismo desberdina erabiliz. Honek garrantzitsu da: ketaminaren bidez osasuna hobetzen saiatzen den pertsonak ansiolisis tresna bat behar du, eta hori disoziatzaile gisa jarduten ez duen tresna izan behar da.

			Selankek ansiolisi ematen du beste bide batean. Intranasal bidetik hartzen da.
Epitalon.	Loaren arkitektura; pineneko bide; telomeren babesa; zirkadian ritmoaren normalizazioa.	1. aste – 6. aste; beharrezkoa denean, loaren arazoak iraun egiten baditu.	Ketaminaren erabilpenagatiko loaren arazoak arrazoi neurokimikoak (ketaminak NMDAren bidez loaren erregulazioa aldatzea) eta portaerakoak ditu (ketaminaren eraginez sortutako sedazioarengatik garatutako ohiturak). Epitalonak pineal-bideari laguntzen dio, ketaminak kaltetu duen bidea, eta benetako loaren zikloak berreskuratzen lagin dezake.

5. Atala — Ketamina desiraren inguruko ulermena eta hori eteneko moduak.

THE CENTURION — Desioa droga bera ez da, baizik eta droga horrek eskaintzen zuen irtenbidea da.

Ketaminerako desioak kalitate zehatz bat du, eta horrek bereizten ditu estimulanteen desioetatik (zeinak gehiagoko gose moduan sentitzen diren) edo opioideen desioetatik (zeinak oinarrizko mina eskatzen duen bezala sentitzen diren). Ketaminerako desioak honela sentitzen dira: irteera izpiritualeko desir handia. Kontzientziatik, errealitatetik eta ariketa-egoera emozional batetik ihes egiteko desirra, ezinbestekoa dena. Desiorik hori une presente jasangarria ez denean agertzen da, eta ketamina irteerarik eraginkorrena eskaintzen du.

Hau ulertzeak etenaldiko protokoloa aldatzen du. Droga bat hartzeko desiorik ez zara borrokatzen. Estatu zorigaiztigarri batetik ateratzeko behar baten erantzuten ari zara, eta irtenbide alternatibo bat eskaintzen ari zara, hori disoziazioa eskatzen ez duen irtenbide bat.

Ketaminaren desirako motak.

Desio mota.	Zer sentitzen den.	Interrupcio berezia.
Erantzunik ez ematen duten desioak (maiztasun handiena).	Une honetan, gehiegia da dena: gehiegi mina, gehiegi antsietatea, gehiegi errealitatea, gehiegi etengabea. Buruak irtenbide bat bilatzen du, beti fidagarria izan den bat. Desioa ez da droga hori nahi izateari buruzko gauza bat, baizik eta hemen egon beharrik ez izatea.	Hau oinarrizko etenaldia da—desidentziaren kontrakoa. Hona hemen gauza batzuk: * Bost gauza ikus ditzakezu. * Lau gauza sentitu ditzakezu. * Hiru soinu entzun ditzakezu. * Bi usain nabaritu ditzakezu. * Bat dastatu dezakezu. Ondoren, 4-7-8 arnasketa egin. Gero, aurpegian ur hotza jarri. Ez zara sentimendu nagusizko egoera geldiarazten; hori fisikoki errealitatean oinarritzen ari zara, ezta horretik ihesi joaten.
Depresioa / anhedonia, desioa.	La grina da onartezina. Ezer ez da interesgarria, balioa duen edo benetakoa droga hori gabe. Ketaminaren egoera bizia sentzen zen ohiko bizitzak baino. Desioa bizitasuna da, eta	Dopamina falta dela erantzuten da. Ariketa fisikoa dopaminaren arloan eskuragarri dagoen irabokia azkarrena da. Frigorifikazioa. Musika. Pertsona baten presentziak benetako

	sistema dopaminergikoak oraindik sortu ezin du.	beroa sortzen duen pertsonarekin kontaktua. 6. ataleko sariei dagokien arkitektura naturala — erabilgarri dagoen intentsitate handiko elementu bat aplikatu.
Asmakuntzaren/ arakatzeko desirra.	Ketaminaren desoziatzailea eragiten duen egoerak sakontasun benetakoa zuen: ulermena sakona, egoaren desegitasuna, ohiko kontzientzia baino handiagoa den zerbait eskuratzearen sentimendua. Desioa ez da droga horrengatik da, baizik eta esperientzi horren erraztasunagatik.	Hona hemen 6. atalak "benetako misterioaren azpiegitura" eraikitzeko gonbidapena dela, hau da: meditazioa, arnasketa-ariketak eta fluxu-egoerak, farmazia gabe lotutako neurologo estatuei iristeko. Benetako transzendentzaren desira ez da patologia bat. Gizakiak dituen benetako behar baten adierazle da, eta hori modu autentikoan asetzeko aukera dago.
Gizarte- edo testuingunean oinarritutako desioak.	Musika jakin batzuk, lagun zehatzak, ingurune zehatzak eta gauetako ordu jakin batzuk— ketaminaren erabilerarekin lotutako esperientziek bat-batean desio indartsu bat eragin dezakete, eta hori aurrez jakinarazirik heldu ohi da.	Ingurumenetik irten – lehenbaileko ekintza, testuingurua utzi ondoren. Protokolo 05 (ingurumena berrdiseinatzea) eragin handiena duten ingurune-gogortzeetan arreta jarri du, baina gogortze berriak agertuko dira. Irten. Kontaktatu. Oinarritu. Sekuentzia ez da aldatzen.

KETAMINAREN DESIRAK ETENEKO PROTOKOLOA — 5 MINUTUKO IRAUPENA.

1. Ez dago testurik emanda.
2. Lurrean jarri azkar. Bost gauza ikusiko dituzu. Lau gauza ukitu ahal izango dituzu. Hiru soinu entzunko dituzu. Bi usain nabarituko dituzu. Bat dastatuko duzu. Hau ez da metafora; prefrontal kortexaren aktibazioa eta une honetako finkapena dira, desasosiatzeak bilatzen duen "ihesaldia" eten dezaten.
3. 4-7-8 arnasketa egin. Lau ziklo osatu. Sistema parasimpatikoak gehiegitasun sentimenari aurre egiten dio, eta horrek irteera egiteko beharra eragin zuen.
4. AURPEAN ETA ESKISTAN URRAZKOA. Sukarburuko erreflexua segundu gutxitan aktibatzen da—sistema parasimpatikoaren aldaketa berezia. Honek lurrean egon behar duguneko interbentzio azkarrena eskaintzen du, arnasaz gain.
5. KONTAKTUAN JARRI. Testu bat bidali edo deitu. Despersonalizazioaren isolamendua ketaminak sortutako patroiaren parte da. Kontaktoa horri aurre egiteko egiturazko baliabidea da.
6. 6. Mugimendu, arnas-ariketak, meditazioa, ur hotzean bainatzea, sorkuntza-lana. Zein nahi duen asetzen ez duzu, baizik eta beste modu batean.

7. Triggerra, mota, intentsitatea (0-10), ekintza, emaitza. Ketamina gorakadaren patroiak asteetan dokumentatuta daude, eta horrek erakusten du zailtasunak eragiten dituzten barne-egoerak eta kanpoko baldintzak. Hau terapiaren diagnostiko informazioa da eta naturako adikzioaren arkitekturan ere lagungarria da.

6. Adicziako portaera transferatzea: Ketaminak ematen duenaren benetako sarbidea.

THE CENTURION — Centurian Paper C-28 — Faltsua denaren benetako bihurtzea.

Ketamina deskribatzen da "santuaren faltsutasun" gisa: gizakiak mila urtetan kontemplazio, erritu eta diziplina espiritualen bidez bilatu dituen egoerak simulatzen ditu. K-holeko egoaren desintegrazioa, kontemplazio tradizioen arabera, "ego txikiari" buruzko desintegrazioarekin bat dator. Anestesiaren azpiko dosietan sortutako jakituneko hedadura, meditazio sakoneko praktiketan aritzen direnek deskribatzen dutenaren antzekoa da. Ketaminarekin esperientziatzea ez da bakarrean gertatzen; hori sistema neurologikoak jasan dezakeen egoera bat da.

Ketaminaren bertsioaren eta bertsio autentikoaren arteko aldea, konpiluak dioen bezala, hau da: ketaminaren bertsioak egoera bat eskaintzen du, baina hori mantentzeko, integratzeko eta benetan eraldatzailea izateko behar den oinarria ez du sortzen. Bertsio kontemplatiboak urteetako praktika eta pertsonaren eraldaketa benetakoa eskatzen ditu, egoera horretan bizi dena aldatu dadin.

Ketaminaren erorialdia berezi da serie honetan, zeren arbasoa ez dago batez ere intentsitatea areagotzean (stimulanteak), endorfinen beroan (opioideak), GABAren lasaitasunean (benzodiazepineak/GHB) edo anandamide-aren fluxuan (kannabis). Benetan, ketaminak imitatu zuen transzendentaleko egoera horietarako sarbidea lortzea da helburua. Honek serieko arbaso arkitektura eskatzen duena da, eta potentzialki, emaitza onenak ematen dituena.

Oinarria ezartzeko arkitektura — Presentzia, transzendentzaren aurretik.

THE CENTURION — Ez duzu integratu dezakeena, hori ez baduzu barruan sentitzen.

Lehenengo zeregina ketaminak egiten zuenaren alderantzizkoa da. Estatu zabalduetako sarbide benetara iristeko aurretik, ketaminetik suspertzen ari den pertsonak ohiko estatuei bizitza emateko gaitasuna garatu behar du: beren gorputzean egotea, une honetan egotea eta beren bizitza erreal batean egotea, ihesbidera iristeko saiatu gabe.

Hau lana gorputzarekin egiten da. Ketaminak ihes egiteko laguntzen zuenetik, jende askok beren gorputzetara itzultzea helburu du lan honek. Ketamina erabiltzearen ostean sendatzeko prozesuan, gorputza da non tratamendu gabeko materiala dagoen: trauma, tristura, antsietatea, mina, eta despersonalizazioak erliebea ematen zuen hori. Sendatzeak gaitasuna garatzeko behar du material horrekin egon dadin, baina ez suntsitu gabe.

- Somatika terapia (Protokoloa 23, Compendium nagusian edo espezialista kanpoko bat): zehazki, ketamina erabiltzen zuten pertsonentzat, eta hori trauma tratatzeko edo gorputzean gordetako emozioak arintzeko erabiltzen zuten. EMDR, esperientzia somatikoa eta psikoterapia sensorimotorea. Araketekin lan egiten duten terapia-mota hauek zuzenean gorputzaren esperientziari heldu egiten diote; hau, ketaminak eragiten duen "gorputzetik ateratzeko" mekanismoaren kontrakoa da.
- Lurrean arrautzea (5-4-3-2-1 sentituen oinarritze): egunero egin, aurreko ketaminaren erabilera bezain automatikoa bihurtu arte. Sistema nerbiosak neurona-bide bat sortu behar du une egokora itzultzeko eta gorputzean sentitzearen kontzientzia berreskuratzeko.
- Ariketa fisikoa, bereziki gorputzean egotea bezala: helburua osasuna ez da. Gorputz bateko presentzia da mugimenduetan. Korrika, igeriketa, borroka-kirolak, dantza -- edozein jarduera fisikok, non arlo guztietako arreta behar den gorputzak une honetan egiten duenaren gainean.
- Seguruen kontaktu fisikoa: ketamina erabiltzen zuten pertsonentzat, eta horien erabilera gizarte-kontestuetan zegoen, besteekin egonaldiaren gaitasuna berreraikitzea, inhibizio kimiko gabeko moduan, oinarrizko lana da.

Transzendentzako Arkitektura — Benetakoa.

THE CENTURION — Estatuetan ketamina erabiltzeko aukera dago, eta hori benetan eskuragarri da.

Ariketa.	**Nervu-egoera eragindakoa.**	**Nola ezartzen da?**	**Ketamina erabiliz gero, ondokoak gertatu daitezke:** *** Mendekotasuna.** *** Depresioa.** *** Antzioa.** *** Loaren arazoak.** *** Halluzinazioak.** *** Despersonalizazioa.** *** Drogak erabiltzen dituzten beste pertsonekin kontaktua.** **Ketaminari buruzko informazio gehiago lortzeko, bisitatu findahelpline.com webgunea.**
Meditazioa — xaborpena / jhana egoerak.	Ego desintegrazioa, denboraren desintegrazioa,	Dharma Recovery (Protokola 04). Hasi oinarrizko arnas meditazio batekin. Garrantzi handia ematen du egunero	Compendiak dioenez, budisten "jhana" egoerak, sufien "hal", hinduen "samadhi" eta kristauen misteriozko batasuna deskribatzen dituzte, eta garai-irudiak NMDAren bidez

	batasuneko esperientzia — garai-irudiak erabilita neurtzen diren arloetan, psikedelikoen eta disoziatzaileen egoerei antzekoak.	praktikari, eta emaitzak lortzeko denbora behar da. Helburua prozesuan dago.	erregulatutako desosziatzaileko egoerei dagozkie. Egoera horiek sustatzeko erabiltzen diren praktikek prefrontal inhibizioa sortzen dute, eta horrek "default mode network"-eko jarduera murriztu egiten du, ketaminak kimikoki eragiten duen efektua. Benetako bertsioak zerbait eraikitzen du, farmaziaren bertsioak inoiz ez duela: integrazioa. Egoera zabalduaren esperientzia eskuragarri eta erabilgarria bihurtzen da, ihes egiteko modu bat izateaz gain.
Holotropikoa edo pranayaman arnasketa.	CO2/O2 modulazioaren bidez eraldutako kontzientzia — ego desintegrazioa, emozio-askapena eta esperientzia transpertsonalak dokumentatuak.	Holotropiko arnas teknikako saioak (taldeka edo banaka, gidari batekin). Wim Hof arnas teknika. Koadro arnasa, 30 minututik gora irauten duena.	Arnas teknikak neurologoen egoerak eragiten ditu, eta horiek NMDAren modulazioarekin bat egiten dute, hiperbentilazioaren bidez sortutako CO2 gutxiagotzearen ondorioz. Honek NMDA hartzaileen funtzioan eragina du. Hau ketaminak eragindako egoeretarako bide egokia da, farmazia gabe, kontzientzia eta esperientziari buruzko oroimena mantentzen duten bitartean, eta bizitza-narrazioan integragarria den bat.
Sentsazioen urritasuna / flotazio terapia.	Sentsazioen sarreran eragin handiko murrizketa batek lasaitasun sakoneko egoerak, denboraren desegitasuna eta, batzuetan, egoaren desegitasuna sor ditzake, guztia farmakologiarik gabeko mekanismo baten bidez.	Float zentroek 60-90 minutuko saioak eskaintzen dituzte. Erregularra den erabilera sustatu behar da, ahal baldin baduzu astean behin. Esperientzia hobetzen da praktikarekin.	Float terapia sentsorialki murriztea lortzen du, k-hole batek ematen duen bezala, kanpoko estimulazioa kentzearen bidez, NMDA blokeoari ordez. Ketamina erabiltzen zuen pertsonarentzat, bereziki sentsorial eta kognitibo lasaitasuna lortzeko, float terapia eskuragarri dagoen analogia zuzena da, farmakologiarik gabe. Ketaminaren erabilera utzi nahi duten komunitate batzuek float terapia erabiltzen dute prozesu horretan laguntzeko.
Esperientzia gorenekoak	Flow estatua, korrikalariak	Kirol muturrekoak, borroka-kirolak,	Warrior jarreraren arabetarako, ketaminak eskaintzen duen poza

ariketa fisikoaren bidez lortzea.	esperientziatzen duen poza eta errendimendu goreneko egoerak BDNF, endorfinak eta dopamina askatzea eragiten dute, eta horrek egoaren mugen desegitasun neurgarria du gailurraren puntuan.	iraupeneko atletismoa, eskalada teknikoa — ahalmen handiak eskatzen dituzten jarduera fisikoak, intentsitate altuan "flow" estatua eragiten dutenak.	soziala eta mugen desegitasuna erakargarriak izan ziren arren, fisikoki hobetzea intentsitate handiagoa eta mugen desegitasun bat ematen du, ahalmen bidez lortutako moduan. Maisutasunaren elementuak ketaminak inoiz eskaintzen ez zuen zerbait gehitzen du: zure gaitasuna benetan dakizula jakiteko aukera.
Integratze terapia eta psikodelikoek lagundutako terapia (dagokionean).	Profesionaleko terapia helburu duen MDMAren erabilera (PTSDra tratatzeko, ikerketa inguruneetan), psilosibinaren erabilera (depresioa eta adikzioa tratatzeko, klinika esperimentuetan), edo ketamina kontrolatutako erabilera (tratamendu ari aurre egiten ez dion depresiorako) — osotasuneko laguntza integratzailearekin.	Ketamina kasu, bakarrik programa klinikoetan edo hornitzaile lizentziatuak bidez erabili behar da. Ez du inork bere kabuz erabiltzen egin behar. Botika osorako ontzia bete behar da.	Protocoloa 42k psikodelikoek lagundutako terapiari buruz hitz egiten du zehazki. Ketaminaren erabilera kasuan, depresioa edo trauma arrazoi nagusia bada, terapia psikedelikoak (klinika-kontestu batean eta integratzeko) edo ketamina terapeutikoa egokia izan daiteke, espezialisten gidaritzapean. Hau katalizatzaileak dira, aukera bat irekitzen dutenak; emaitza lana integralerako egiten denaren araberakoa izango da.

Zatia 7 — Recovery Kernel-en erabilera: zure protokolo mapa.

Fase.	Protokoloak.	Lehentasun nagusia.	Ketaminaren inguruko oharrak:
			* Dosiak eta administrazio-bideak mediku batek zehaztu behar ditu. * Egon zaitezeko, ketaminaren eraginak norbaitengan beste bat baino gehiago alda daitezkeela jakin. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek arreta handiz jarraitu behar dute medikuari eta osasun-laguntzaileei. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute gidatu edo makineria operatzea egin behar. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek alkoholik edan edo beste drogen erabilera konbinatu ezin dituzte. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek arreta handiz jarraitu behar dute janari eta uraren kontsumoa. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute ketaminaren dosi handirik hartu behar. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute ketamina beste inorekin konbinatu behar. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek arreta handiz jarraitu behar dute medikuari eta osasun-laguntzaileei. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute gidatu edo makineria operatzea egin behar. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek alkoholik edan edo beste drogen erabilera konbinatu ezin dituzte. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek arreta handiz jarraitu behar dute janari eta uraren kontsumoa.

			* Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute ketaminaren dosi handirik hartu behar. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute ketamina beste inorekin konbinatu behar. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek arreta handiz jarraitu behar dute medikuari eta osasun-laguntzaileei. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute gidatu edo makineria operatzea egin behar. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek alkoholik edan edo beste drogen erabilera konbinatu ezin dituzte. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek arreta handiz jarraitu behar dute janari eta uraren kontsumoa. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute ketaminaren dosi handirik hartu behar. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute ketamina beste inorekin konbinatu behar. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek arreta handiz jarraitu behar dute medikuari eta osasun-laguntzaileei. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute gidatu edo makineria operatzea egin behar. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek alkoholik edan edo beste drogen erabilera konbinatu ezin dituzte. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek arreta handiz jarraitu behar dute janari eta uraren kontsumoa. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute ketaminaren dosi handirik hartu behar. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute ketamina beste inorekin konbinatu behar. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek arreta handiz jarraitu behar dute medikuari eta osasun-laguntzaileei. * Ketamina erabiltzen duten

			pertsonek ez dute gidatu edo makineria operatzea egin behar. *** Ketamina erabiltzen duten pertsonek alkoholik edan edo beste drogen erabilera konbinatu ezin dituzte.** *** Ketamina erabiltzen duten pertsonek arreta handiz jarraitu behar dute janari eta uraren kontsumoa.** *** Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute ketaminaren dosi handirik hartu behar.** *** Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute ketamina beste inorekin konbinatu behar.** *** Ketamina erabiltzen duten pertsonek arreta handiz jarraitu behar dute medikuari eta osasun-laguntzaileei.** *** Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute gidatu edo makineria operatzea egin behar.** *** Ketamina erabiltzen duten pertsonek alkoholik edan edo beste drogen erabilera konbinatu ezin dituzte.** *** Ketamina erabiltzen duten pertsonek arreta handiz jarraitu behar dute janari eta uraren kontsumoa.** *** Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute ketaminaren dosi handirik hartu behar.** *** Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute ketamina beste inorekin konbinatu behar.** *** Ketamina erabiltzen duten pertsonek arreta handiz jarraitu behar dute medikuari eta osasun-laguntzaileei.** *** Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute gidatu edo makineria operatzea egin behar.** *** Ketamina erabiltzen duten pertsonek alkoholik edan edo beste drogen erabilera konbinatu ezin dituzte.** *** Ketamina erabiltzen duten pertsonek arreta handiz jarraitu behar dute janari eta uraren kontsumoa.**

			* Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute ketaminaren dosi handirik hartu behar. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute ketamina beste inorekin konbinatu behar. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek arreta handiz jarraitu behar dute medikuari eta osasun-laguntzaileei. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute gidatu edo makineria operatzea egin behar. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek alkoholik edan edo beste drogen erabilera konbinatu ezin dituzte. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek arreta handiz jarraitu behar dute janari eta uraren kontsumoa. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute ketaminaren dosi handirik hartu behar. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute ketamina beste inorekin konbinatu behar. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek arreta handiz jarraitu behar dute medikuari eta osasun-laguntzaileei. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute gidatu edo makineria operatzea egin behar. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek alkoholik edan edo beste drogen erabilera konbinatu ezin dituzte. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek arreta handiz jarraitu behar dute janari eta uraren kontsumoa. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute ketaminaren dosi handirik hartu behar. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute ketamina beste inorekin konbinatu behar. * Ketamina erabiltzen duten pertsonek arreta handiz jarraitu behar dute medikuari eta osasun-laguntzaileei. * Ketamina erabiltzen duten

			pertsonek ez dute gidatu edo makineria operatzea egin behar. *** Ketamina erabiltzen duten pertsonek alkoholik edan edo beste drogen erabilera konbinatu ezin dituzte.** *** Ketamina erabiltzen duten pertsonek arreta handiz jarraitu behar dute janari eta uraren kontsumoa.** *** Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute ketaminaren dosi handirik hartu behar.** *** Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute ketamina beste inorekin konbinatu behar.** *** Ketamina erabiltzen duten pertsonek arreta handiz jarraitu behar dute medikuari eta osasun-laguntzaileei.** *** Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute gidatu edo makineria operatzea egin behar.** *** Ketamina erabiltzen duten pertsonek alkoholik edan edo beste drogen erabilera konbinatu ezin dituzte.** *** Ketamina erabiltzen duten pertsonek arreta handiz jarraitu behar dute janari eta uraren kontsumoa.** *** Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute ketaminaren dosi handirik hartu behar.** *** Ketamina erabiltzen duten pertsonek ez dute ketamina beste inorekin konbinatu behar.** *** Ketamina erabiltzen duten pertsonek arreta handiz jarraitu behar dute medikuari eta osasun-laguntzaileei.** *** Ketamina erabiltzen duten per**
Arreta medikoa berehala (bularreko sintomak agertzen badira).	Urologia – ez da laburpena.	Urologiako ebaluazioa; zistoskopia; giltzurruneko funtzioa; uztea.	Urria-zuloaren sintomek urologiaren kontsulta eskatzea derrigorrokoa dira, beste edozein ekintza baino lehenago. KAUa (arterioko uzkailuaren ulzerazioa) tratamenduarekin aurrera doa; tratamendua etetea da hori geldiarazteko bakarra, eta kaleko batzuk tratamendu mediko aktiboak

			behar dituzte, tratamendua eten arren.
Oinarri biologikoa (1-14 egunetan).	Protokoloa 01, Protokoloa 07, Protokoloa 17, Protokoloa 18.	Glutamatoaren gaineko kontrola (magnesioa, NAC), metilazio oinarria, lo, elikadura.	Magnesio glicinato: Lehen eguna, glutamatearen erantzunari dagokionez lehentasun handiena. NAC: Lehen eguna. 5-MTHF: Lehen eguna, depresioa badagoenean. Protokolo 01 (Shelter): Atxikimenduaren hasierako fasean agertzen den antsietate desberdina tratatzeko. Inguruko estimulazioa murriztu — NMDA sistema handituak dena areagotu egiten duela sentitzen da.
Genomaren mapatzea (1-4 asteetan).	Atalizia 15 (Laburpena), CYP2B6 probak.	CYP2B6 (Desgabetasunaren arriskua), COMT konfigurazioa, MTHFR, BDNF.	CYP2B6 genoma-analisi hau lehentasunean dago ketamina erabiltzen duten pertsonengan — dosiari, gerniak eragiten dituen kaleei eta kognitiboaren susperraldiaren denboraldiari buruzko informazio zuzena ematen du. Ketaminak beti zure gainean indarra handiagoa sentitzen baduzu, analisi hau lortzea garrantzitsuena izan daitekeen informazio medikoa izan daiteke.
Oinarrizko arkitektura (1-8 asteetan — GARRANTZITSUA).	Protokoloa 01 (lurzaintzako praktikak), terapia somatikoetarako erreferentzia, gidaldi honen 6.1 atala.	5-4-3-2-1 oinarrizko ariketa; terapia somatiko; gorputzean oinarritutako ariketak; fisikoki presentzia izateko praktikak.	Hau da ketamina errekuperazioaren fasea, eta serieko beste gidari guztietatik bereizten duena. Transzendentzako arkitektura eraiki aurretik, oinarrizko arkitektura ezarri behar da. Pertsonak bere gorputzean eta bizitza batean egotea onartu behar du, benetako etendurazko egoerak lortzeko.
Kognitiboaren berreskuratzea (2-12 asteetan).	Protokoloa 03 (ariketa), gidaliburu honen 4.3 atala, trebetasun berriak ikasteko.	BDNF ariketa; Alpha-GPC; Lion's Mane; 40 Hz protokoloa; ikaskuntza berria.	Kognitiboko zurruntasuna nabaritzen da gutxitu egiten dela lehen 6 hilabeteetan, ariketa intentsiboak egiten dituzten pertsonengan. Hori jarraitu behar duzu; kognitiboko argitasuna berreskuratzea ketaminaren sendaketako esperientzia motibatzaile eta areagotuenetako bat da.
Psikologia eta trauma-lanak (1-6 hilabeteetan,	Protokoloa 23, terapia kanpokoak (somatikoak,	Traumatismoaren tratamendua, oinarrian ketamina erabiltzen bada;	Ketaminak eskaintzen duen erliebea ez da iragaziko tratamenduarekin amaitzen denean. Tratamendu zuzena behar dute. Somatika

egoera egonkorra denean).	EMDR), Protokoloa 11.	depresioaren tratamendua, arrazoi biologikoak baditu; antsietatea kontrolatzeko.	terapia, EMDR, CBT edo MBSR — oinarrizko egoeraren arabera. Honek ezin da alboratu ketaminarekiko sendaketa iraunkorra lortzeko.
Transzendentzia Arkitektura (2-12 hilabeteetan zehar).	Protokoloa 04 (Dharma Recovery), flotazio terapia, arnasketa ariketak, Protokoloa 42 (dagokionean).	Meditazioaren eraikuntza; arnas-praktika; fluxu-egoerak; egoera zabalduetako esperientzia autentikoa.	Benetako misterioaren azpiegitura eraikitzea — ketaminak imitatu zituen egoerara iristeko erabiltzen diren praktikak. Hau da ketaminaren sendaketaren helburua, eta baita bere aukera handiena ere.
Identitatea eta esanahia (3 hilabeteetatik aurrera).	Protokoloa 20, Protokoloa 21, C-28.	Norbaitek errealitatea bizirik sentitzen duela, ihes egin beharrean; helburua; ketaminak eskaintzen duenaren benetako bertsioa.	Ketamina erabiltzen zuten pertsonei dagokionez, eta horien artean zati bat esperientzia espiritual edo filosofikoengatik, identitatea berreraikitzeko prozesuan, esperientzi horietan benetan balioetsitakoak bizitza lasai batean integratzea dago. Zer zen benetakoa ikuspen horietan? Zortako zer egin zuen hedapen horrek? Protocolo 20 eta C-28 eskema bat ematen dute.

Zatia 8 — Laguntza medikoko geruza.

Depresioaren arrazoiak konpontzea.

THE CENTURION — Ketamina tratatzen duen osasun-zioa, bere tratamendu propioa behar izan dezake.

Ketaminaren erabilera-nahastea duten pertsona askok, zati bat, ketamina erabiltzen hasi ziren, batez ere, ketaminak depresioari aurre egiteko efektu azkar eta sakonak baitzituen, eta tratamendu konbentzionalek horrelako emaitzarik ez zuten ematen. Depresioa ez du desagertzen erabilera utzi ondoren; itzuliko da, askotan areagoko intentsitatearekin, errekuperazioaren lehen asteetan.

Depresio hau zuzenean tratatu behar da. Aukerak, lehentasun-ordena jarraituz:

- 5-MTHF (400–1000 mcg) + metilkobalamina: MTHFR aldaketak susmo edo baieztu badira, hau lehentasuna da. Pertsona batzuen depresioari erantzun ez egiten dioten metilazio-d defizit mekanismo zehatza konpontzen du. 6–8 astez probatu aurretik ondoriozta ez.
- SSRI edo SNRI sendagaiak: CYP2D6/2C19 metabolizadorearen egoerak aukeran lagundu dezake. Psikiatra batekin hitz egin. Kontuan izan SSRI sendagaiei erantzutea zaila izan daiteke ketamina erabiltzen duten pertsonengan, NMDA sistemaren desorekak direla eta; horregatik, proba-aldi egokiak behar dira.
- Superbentzazko terapia terapeutikoa (esketamina / Spravato): depresioa benetan tratamendurik ez jasotzen badu eta beste aukera guztiak probatuak izan badituzte, superbentzazko ketaminaren terapia klinikan egokia izan daiteke, baita ketamina erabiltzeagatik zailtasunak dituzten pertsonengan ere. Horrek espezialista batzuk (adikzio psikiatria) behar ditu, ez ketamin klinikako mediku orokor batek.
- TMS (Transkraniala Estimulazio Magnetikoa): depresioaren tratamendu ez-farmakologiko bat, eta tratamenduari erresistentzia duten kasuetan froga sendoa duena. Glutamat eta NMDA bideak elektromagnetismo estimulazio bidez modulatzen ditu — mekanismoz, ketaminaren errekuperazioarekin erlazionatuta dago.

Iraunkorra den desokorpuzten kudeaketa.

Ketamina erabileraren errekuperazioan, pertsona batzuek despersonalizazio eta desrealizazio iraunkorrak esperimentatzen dituzte — beren buruetatik edo ingurumenetik disconektatuta sentitzen dira, droga hori erabili gabe ere. Hau hilabeteetan irauten du eta ketamina gehiegikariko erabileraren ezaugarri deserosoenetako bat da.

Ezustasun iraunkorra konpontzen da honen bidez:

- Somatika terapia (lehentasuna): gorputzaren esperientziarekin zuzenean lan egiten da, norberaren sentiarazpeneko sentsazioa berrezartzeko. Sensorimotor psikoterapia, somatiko esperientzia, EMDR.
- Lurzaintzako praktikak (egunean): 5-4-3-2-1 sentsorialeko ainkotzea. Ura hozean jartzea. Pertsona seguruak dituen kontaktua.
- SSRI terapia: SSRIek froga ugari dituzte despersonalizazio trastornoan, eta horrek mekanismoak ditu ketaminaren eraginetako disoziazio iraunkorrekin.
- Kanabisa eta beste substantzia disosiatzaile batzuk erabiltzea saihestu: kanabisaren erabilera, ketaminaren errekuperazioan, despersonalizazioa/desrealizazioa nabarmen okertzen du. Saihestu.

Urologiako arlo medikoa.

Urologiako errekuperazioa adikzioko errekuperazioarekin batera doa, eta bere espezialista talde propio bat behar du:

- Urologiaren kontsulta: edozein sintoma urologiko agertzen bada, hau lehen mediku arreta da. Ez da adikzioen arloa, ezta psikiatria ere. Urologia da.
- Zistoskopia: gerni-organoaren ikuskatze zuzena, egiturazko kalte maila baloratzeko eta tratamendu plana planifikatzeko.
- Biraren funtzioari buruzko azterketak eta erradiografia: gernu-bide goikoaren eraginpean egon daiteen ikusteko.
- Hidrodistentsioa: zirkuitu urologiko batzuk egiten diren prozedura, non anestesiapean gerni-guruina handitzen den; sintomen arinpen tarteko eman dezake eta gerni-guruiaren edukitasuna baloratzeko aukera ematen du.
- Barneko terapiak: antiinflamatorio agenteen zuzeneko minbizia (higadura azidoa, kondroitina sulfato) uretralen erreparazioa hobetzeko.
- Urologiaren jarraipena: hiru hilabetez behin, gutxienez lehen urtean, zelan sendatzen den edo zerbait okertzen ote den ikusteko.

Azken hitza.

THE CENTURION — Irteerako atea benetakoa zen. Ihes egiten ari zinen eraikina, bertan dago bizitza.

Ketaminaren deskribapena "santu faltsu" gisa ez da moralizazio bat. Deskripzio hori oinarri zientifiko eta esperientzialeko behaketa zehatz bat da: ketamina eragindako egoerak benetakoak dira. Egoaren desintegrazioa, kontziente-sentsazio handituaren sentipena, auto-erreferentziako pentsamenduaren menpekotasunetik askatzea -- horiek guztiak gertatzen diren neurona-prozesuak dira, eta gizakiak historian zehar bilatu eta baloratutako egoerekin bat datoz.

Haiek faltsuak egiten dutena ez da beren ezaugarriak, baizik eta haien ondorioak. Haiek eskaintzen dituen bideak, garapenik gabe — urteetan kontemplazioan aritu gabe, psikologikoaren integrazio-ahalmena pixkanaka eraikitze gabe, egoera arruntetan egon ahal izateko gaitasuna etengabe landu gabe —, fruiturik ez du ekarri. Ulertzea ezin daiteke integratzea. Hedapena ezin da mantendu. Bakea dosi berri bat behar du. Eta, gero eta gehiago, giltzurrunak pixkanaka suntsitzen dituen molekulak dira horiek, transcendentzian laguntzen zutenak.

Ketaminatik suspertzea, bilatzen zen egoeretako batzuk uztea ez da. Baizik eta, horiek lortzeko bide zehatza aurkitzea da.

Meditazio aretoa horra egina da, k-hole batek ematen zuenaren antzekoa lortzeko. Flot tankeak sentsorialki desegitzea eragiten du, baina NMDA errezeptoreetan kalirik ez du eragiten. Argi-jasotze teknikako saioak egoaren mugak desegin egiten ditu, gorputzak dituen baliabideei esker, farmaziak ematen duenari ez bezala. Gorputzeko kontrol handia lortzeak "flow" estatua sortzen du, eta horrek erraztasun eta denborarik gabeko sentsazioa ematen du, anestesiatzaile dosi txikiko ketamina batek kimikoki eragiten zuenaren antzekoa.

Diferentzia hau da: bide hauek zerbait eraikitzen dute. Saio bakoitzak aztarnarik utzi egiten du: esperientzia gizaki guztien esparru osoan biziteko gaitasun pixka bat garatuagoa. Hurrengo garapenaren oinarri sendoago bat. Aurreko garapenak agertutakoa integratzeko sakontasun handiago bat.

Ketamina beste aztarna batzuk utzi zituen. Urotheliano. Prefrontal kortexean. NMDA hartzaileetan, benetako kontzientziaren baldintzak mantentzen saiatzen zirenak.

Zeinengatik ihes egiten ari zaren eraikina da bizitza dagoen tokia. Recovery Kernel sistema hori da bertan bizitzeko mapa.

— — —

Ketamina eragindako urdaileko arazoak: zure urologoari gogoz ikusi aurretik ezer egin ez.

Recovery Kernel osoko Centurion Bilduma osoan agertzen diren protokoloetara jo behar da.

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

⚠ ARRISKUA GUTXITU NOLA LAGUN - AHOZKO MEDIKUNTZA EZ.

Ketamina erabileratik nola suspertu, Recovery Kernel erabiliz. Sustantzia espezifikoen jarraibideetarako seriea.